

我們想聽聽您對我們[建功高中中央廚房]的想法!
可直接掃 問卷 QR Code 網路填寫囉!



新竹市立 關東國小 葷食菜單
114年12月份 葷食菜單 11/21 阿慶師

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	依衛福部公告11項過敏原	營養成分(份數)						熱量 (大卡)	
									全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	乳品類		
1	一	香鬆飯	壽喜燒魚丁	番茄炒蛋	預計：履歷油菜	味噌蘿蔔湯	低碳環保餐	10.5.9.8.7	3	2.6	1.1	0	2.8	0	559	
			煮/生鮮鱈魚丁、小四角油豆腐、洋葱、洗選鮮薑	蒸/洗選鮮薑、番茄	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔、板豆腐、海芽、味噌、蔥										
2	二	小米飯	麻油雞肉	鍋燒高麗菜	預計：履歷小白菜	玉米蛋花湯	有機蔬菜	8.9.5.1	3.2	2.5	1.3	0	2.9	0	575	
			煮/雞胸腿丁、凍豆腐、米血糕、老薑、胡麻油	燒/高麗菜、天婦羅、乾木耳、沙茶蛋(關東小魚)	燙拌/當令時蔬	煮/玉米粒、洗選鮮薑、豬肉絲										
3	三	大麥仁飯	筍絲豬柳	紅燒獅子頭	預計：有機認證蔬菜	黃瓜肉片湯	有機蔬菜	11.5.8	3.3	2.6	1.2	0	2.9	0	587	
			煮/豬柳、筍絲、洗選鮮薑、烏醋、青菜	煮/大白菜、獅子頭、乾木耳	煮/時令青菜	煮/豬肉片、大黃瓜										
4	四	特餐：「★」「#」古早味花生油飯+關東:滷雞翅 建高、新科:「炸」酥炸雞翅+預計:履歷青江菜+紫菜九片湯						水果	8.9.3.7	3	2.7	1.0	1	2.9	0	628
		煮/白米、凍糯米、菜脯、小干丁、豬肉絲、生香菇、熟花生、老薑、麻油、炸/生鮮雞腿、炒/時令青菜、煮/紫菜、貢丸片、蔥花														
5	五	紅藜麥飯	油腐肉燥	「炸」芝麻球*2	預計：履歷葉萵苣	「創」粉角奶麥	建高校慶	7.9.4	4.2	2.5	1.0	0	3.0	0	642	
			煮/豬絞肉、小三角油豆腐、紅蔥頭	炸/芝麻球*2	燙拌/當令時蔬	煮/大麥粒、黑粉角、奶粉										

建高校慶學生：中午加菜：香雞堡+薯條 +(下午14:30 橘子+奶酥麵包)

12/6(六)建高園遊會、新科技校慶

8	一	糯米飯	新科：「炸」海苔魚丸*3 關東國小:滷魚丸*3	田園咖哩	預計：履歷空心菜	白菜豆腐羹湯	低碳環保餐 建高園遊會 補休	10.9.5	3.1	2.5	1.0	0	3.0	0	565	
			炸/油/虱目魚丸*3.海苔絲	煮/洋芋.青花菜.胡蘿蔔.小三角油豆腐.咖哩粉	燙拌/當令時蔬	煮/大白菜.板豆腐.洗滌鮮薑.乾木耳										
9	二	地瓜飯	麵輪燒肉片	滷雙結	預計：履歷蚵白菜	冬瓜黑輪湯	履歷豆漿	10.8.9	3.2	2.6	1.3	0	2.5	0	564	
			煮/豬肉片.白蘿蔔.麵輪	燒/豬肉片.百頁豆腐.百頁結.海帶結.胡蘿蔔	燙拌/當令時蔬	煮/冬瓜.黑輪.豬肉絲										
10	三	五穀米	「#」「創」杏鮑菇米血燒雞	「鈣」京醬干片	預計：有機認證蔬菜	四神湯	有機蔬菜	8.9	3.3	2.8	1.0	0	2.7	0	588	
			煮/雞胸腿丁.小四角油條.米血糕.杏鮑菇(自付).豆瓣醬	炒/豬肉絲.豆干片(燒油).小黃瓜.洋蔥.甜醬露.蔥	煮/時令青菜	煮/山藥.豬肉絲.大薯仁.四神湯包										
11	四	特餐：義式螺旋麵+「炸」豬排+預計:履歷油菜+南瓜濃湯						水果	8.9.4.5	3.1	2.6	1.0	1	3.1	0	637
		炒/螺旋麵.玉米粒.豬絞肉.洋蔥.蕃茄.義大利香料 炸/生鮮帶骨里肌 炒/時令青菜 煮/南瓜.豬絞肉.雞蛋.奶粉														
12	五	「★」 芝麻飯	黑干燉雞	五香滷蛋	預計：高麗菜	四寶甜湯		8.9.5	4.3	2.8	1.0	0	2.8	0	662	
			煮/雞胸腿丁.大黑干	滷/洗滌鮮薑.五香粉	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆.燕麥.紫米.地瓜圓										
15	一	糯米飯	藥膳煮魚	「#」鹽水鮮蔬	預計：履歷菠菜	海芽蛋花湯	低碳環保餐 保久乳	10.9.5.4	3.2	2.6	1.3	0	2.5	0.8	684	
			炸/生鮮旗魚丁.凍豆腐.米酒.藥膳包	煮/鮑片.青花菜.百頁豆腐.米血糕.生香菇	燙拌/當令時蔬	煮/海芽.洗滌鮮薑.蔥										
16	二	燕麥飯	「炸」雞翅小腿*2 (學生許願餐)	「創」蛤蜊蒸蛋	預計：履歷青江菜	榨菜肉絲湯		1.5.11	3	2.8	1.0	0	3.0	0	580	
			炸/生鮮雞小腿*2	炒/洗滌鮮薑.蛤蜊(自付).米酒	燙拌/當令時蔬	煮/榨菜絲.豬肉絲										
17	三	紫米飯	咖哩肉丁(學生許願餐)	田園三色	預計：有機認證蔬菜	味噌豆腐小魚湯	有機蔬菜	9.5.10	3.5	2.8	1.0	0	3.0	0	615	
			煮/豬肉角(自付).洋芋.胡蘿蔔.咖哩粉	煮/玉米粒.小干丁.小黃瓜.豬絞肉	煮/時令青菜	煮/板豆腐.洗滌鮮薑.小魚乾.味噌										

18	四	特餐：虱目魚燕麥粥+原型食材:香烤雞排+預計:履歷油菜+奶黃包(學生許願餐)										水果	10.5	3	2.8	1.0	1	2.8	0	631
		煮/白米、生鮮虱目魚塊、洗選鮮薑、高麗菜、玉米粒、雞絞肉、燕麥、烤/生鮮雞排、炒/時令青菜、蒸/奶黃包																		

19	五	麥片飯	雪裡炒肉末	「鈣」豆干海根	預計：履歷葉萵苣	紅豆小湯圓	12/21 冬至 堅果包	11.9.6	4.3	2.5	1.0	0	2.9	0	644
			煮/豬絞肉、雪裡紅、小干丁、辣椒(關東不辣)	煮/海根、豬肉絲、胡蘿蔔、豆干片(醬油)	燙拌/當令時蔬	煮/紅豆、小湯圓									
22	一	燕麥飯	「炸」旗魚排	「創」麻婆醬燴蛋	預計：履歷小白菜	關東煮湯	 低碳環保餐 保久乳	10.9.5	3.1	2.6	1.0	0	3.0	0.8	692
			炸/調理旗魚排	炒/洗選鮮薑、板豆腐、蔥、蒜頭、豆瓣醬	燙拌/當令時蔬	煮/白蘿蔔、小四角油豆腐、天婦羅、海帶結、紫菜粉									
23	二	蕎麥飯	「#」薑母雞肉	「#」培根洋芋	預計：履歷白莧菜	結頭菜九片湯	水果	8.9.	3.5	2.5	1.0	1	2.8	0	644
			煮/雞胸腿丁、凍豆腐、杏鮑菇、老薑、米酒、枸杞	煮/洋芋、培根(醬油)、小黃瓜、胡蘿蔔、蘑菇罐頭	燙拌/當令時蔬	煮/結頭菜、豬肉絲、貢丸片、芹菜									
24	三	糯米飯 聖誕節禮飯	 南瓜燒肉片	白醬花椰菜	預計：有機認證蔬菜	玉米濃湯	 有機蔬菜	8.9.4.5	3.4	2.5	1.0	0	2.9	0	581
			煮/豬肉片、南瓜、老薑(黃)	煮/青花菜、百頁豆腐、豬肉絲、胡蘿蔔、玉米乳香粉、匈牙利粉(紅)	Merry Christmas 煮/時令青菜	煮/玉米粒、豬絞肉、洗選鮮薑、奶粉、黑胡椒粒									

行憲紀念日 水果提前12/23週二供應

26	五	糯米飯	海結燒雞	「創」味噌肉醬	預計：履歷葉萵苣	綠豆湯	新科技校慶 補休	8.9	4.3	2.5	1.0	0	2.8	0	640
			煮/雞胸腿丁、海帶結、玉米粒、老薑、乾辣椒	煮/絞肉、洋芋、小四角油豆腐、胡蘿蔔、蔥、味噌	燙拌/當令時蔬	煮/綠豆、冬瓜磚									
29	一	小米飯	「炸」鹹酥魚丁	「創」「#」薑蒜蝦仁蒸蛋	預計：履歷菠菜	冬菜粉絲湯	低碳環保餐 保久乳	10.8.5.1	3.2	2.6	1.0	0	3.0	0.8	699
			炸/生鮮鱈魚丁、天婦羅、地瓜、胡胡羅	蒸/洗選鮮薑、生香菇、蝦仁(自付)	燙拌/當令時蔬	煮/冬菜、冬粉、凍豆腐、雞大骨、大白菜									
30	二	南瓜飯	筍干豬柳	「創」芋頭天婦羅	預計：履歷蚵白菜	酸辣湯	有機蔬菜	11.9.5	3.6	2.5	1.4	0	2.9	0	605
			煮/豬柳、筍干、小四角油豆腐	炒/豬蹄、天婦羅、芋頭(醬油)	燙拌/當令時蔬	煮/板豆腐、豆腐、豬肉絲、洗選鮮薑、胡蘿蔔、乾木耳、烏醋									
31	三	麥片飯	辣子雞肉	「鈣」打拋燒豆腐	預計：有機認證蔬菜	筍絲肉羹湯	有機蔬菜	910.11.5	3.2	2.6	1.0	0	2.8	0	570
			炒/雞胸腿丁、中干丁、玉米粒、乾辣椒(關東國小)	炒/板豆腐、洋葱、香菇、豬絞肉、九層塔、魚蛋、檸檬汁	煮/時令青菜	煮/大白菜、筍絲、肉羹、洗選鮮薑、香菇、烏醋									

★根據衛生福利公告11項過敏原(1.甲殼類及其製品。2.芒果及其製品。3.花生及其製品。4.牛奶、羊奶及其製品。5.蛋及其製品。6.堅果類及其製品。7.芝麻及其製品。8.含麩質之穀物及其製品。9.大豆及其製品。10.魚類及其製品。11.使用亞硫酸鹽類者及其製品。)屬特殊過敏體質者需特別注意。如特殊狀況敬請主動告知班級導師及營養師。 ※甜湯:每週五、補課補班日(依午餐會議委員決議辦理) ※低碳環保餐:每週一(低碳環保食材為主菜)
※ 堅果類・在菜名做「★」標示。「堅果類入菜」葷食至少2次/月、素食1次/週、堅果包1包(9/19)(10/17)(11/14)(12/19)(1/9)。 ※薑蒜類・在菜名做「#」標示。「薑蒜類入菜」葷食至少1次/月、素食2次/週。 藍色框為:創意原型食材。特餐日為:每週四。雞腿或雞塊/每月/次。異國料理1次/月。有機青菜/每週三。 ※ 剩食統計最少前三名。在菜名做(1)(2)(3)標示。
※ 油炸類・在菜名做「炸」標示。一週最多2道菜且油炸調理時須使用油炸專用油品大統益股份有限公司美食家好炸油。 關東國小油炸5次(供餐21天: 23%) 蛋品類(每月5次)、海鮮類:品項每月不得重覆。 主食公糧白米及糯米為底再添加全穀根莖
※水果類:每週四(每週1次)兩週供餐3天/週、乳品類:每月3次、非基改履歷豆漿:1瓶自付(11/24) (依據「114學年度學校午餐公辦民營外辦辦理勞務採購」契約 供應)
114學年度保久乳(每月3次)供應日期:(9月3天-9/8.9/22.9/26)(10月2天-10/13.10/27)(11月2天-11/3.11/17)(12月3天-12/15.12/22.12/29)(1月2天-1/2.1/19) 每月至多供應3次。於班級當月用餐天數達7(含)日以上供應第1次。達14(含)日以上供應第2次。達21(含)日以上供應第3次。(114/10.11及115/1月 不足21天只供2次保久乳)
非基改產銷履歷豆腐供應日期:(9月1天-9/15)(10月1天-10/20)(11月1天-11/10)(12月1天-12/9)(1月1天-1/5) (依據「114學年度3筆10獎勵金」供應)
※「創」為創意菜單廚房團隊新菜研發 並視聚餐供餐群體滿意度接受隨時修正 ※菜單內容仍以機關午餐會議決議後修正。 ※菜單食材因天候、資源、特殊狀況等因素經校方決議後可調整修正。
113年1月1日起應使用有機或產銷履歷產品。始符合經費請領獎勵金12項短期菜葉類:小白菜、青梗白菜、油菜、青油菜、菠菜、葉萵苣、芥菜、茼蒿、山蘇及龍鬚菜等(依中央政策滾動式修正)
「本菜單使用之豬肉及含豬肉製品等 皆為國產在地食材」。午餐(不提供)牛肉食材! 洗選鮮蛋:每粒為 雞蛋噴印 - 洗選鮮蛋 符合國產雞蛋溯源產品 泳翔食品股份有限公司 製